

Erőszakmentes kommunikáció

Az Erőszakmentes kommunikáció célja létrehozni és fenntartani azt a gondolkodásmódot, olyan minőségi kapcsolatokat és szervezeti formákat, ahol mindenki szükségletei kielégülnek.

Ennek megvalósítása céljából a figyelmet a következő két irányba fókuszálja Éva:

- őszinte és egyértelmű önkifejezés,
- egymás tiszteletteljes és empatikus meghallgatása.

Segít önmagam kifejezésében, őszintén a másik kritizálása nélkül:

- Mi az, ami itt és most a szívemben él? - megfigyelés, érzés, szükséglet.
Mi tenné szebbé az életemet? - kérés.

Hozzásegít, hogy empátiával fogadjam az üzeneteket:

- "Mi az, ami itt és most a másik szívében él?" - megfigyelés, érzés, szükséglet
- "Mi tenné szebbé az ő életét?" - kérés

Mi a négy alkotóelem? - megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés

Ha a fő motivációm a konfliktusok elkerülése, akkor folyamatos feszültségben élek.

- Vendégünk: Rambala Éva tréner

Helyszíne: 1095 Budapest. Soroksári út 38-40. I./12.

Időpont: 2017.05.26. (péntek) 18.00 óra